



Iyengar® Yoga Seminar

Matthias
Kärcher

Zertifizierter Iyengar® Yogalehrer

Stuttgart

11./ 12. Oktober 2014

In Kooperation mit
Yoga West Stuttgart

Schwabstraße -12a
70197 Stuttgart

Einführung und Grundlagen des Pranayama

Prana ist die Urtriebkraft allen Handelns. Die Energie, die schöpft, bewahrt und zerstört. Pranayama ist kontrolliertes Ein- und Ausatmen in einer gefestigten Haltung. Es verhilft zur inneren Sammlung und verleiht Gesundheit. Dieses Seminar führt systematisch in die Grundlagen dieser wichtigen und kraftvollen Technik ein. Ausgewählte Asanas bereiten auf verschiedene Pranayama-Übungen vor. Den Schwerpunkt des Seminars bilden die Basistechniken. Ausgewählte Beispiele gewähren zudem einen Einblick in die fortgeschritteneren Übungsvarianten. Darüber hinaus wird anatomisches, physiologisches und philosophisches Basiswissen zu diesem wichtigen Bindeglied, das als Brücke vom Äußeren zum Inneren gilt, vermittelt.

Das Seminar setzt Iyengar® Yoga Kenntnisse voraus.

Samstag, 11.10.2014 09.30 – 12.30 Uhr
Mittagspause
14.30 – 17.30 Uhr

Sonntag, 12.10.2014 09.30 – 12.30 Uhr

Seminargebühr 130,00 €
Einzelne Blöcke auf Anfrage
Mindestteilnehmerzahl: 8 Personen

Matthias Kärcher

Ich bin zertifizierter Iyengar® Yogalehrer, lebe in Berlin und arbeite individuelle Unterrichtskonzepte für Berufsmusiker aus. Dabei habe ich mich vorwiegend auf den Bereich der Klassischen Musik spezialisiert. Ich arbeite mit Orchestern, Akademien und Hochschulen zusammen, halte Vorträge und bin Privatlehrer für Gesangs- und Instrumental-Solisten. Darüber hinaus biete ich offene Seminare und Workshops zu unterschiedlichen Schwerpunkt-Themen an und organisiere Yogaferien/-reisen.

Weitere Informationen und Anmeldung

Andreas Kunze · www.yogawest.de
Telefon: 0711 6336262

Matthias Kärcher · www.iyengar-yogalehrer.de
Telefon: 0177 9717250



Internationales Lehrertifikat der Iyengar®
Yoga-Vereinigung-Deutschland (IYD) e.V.